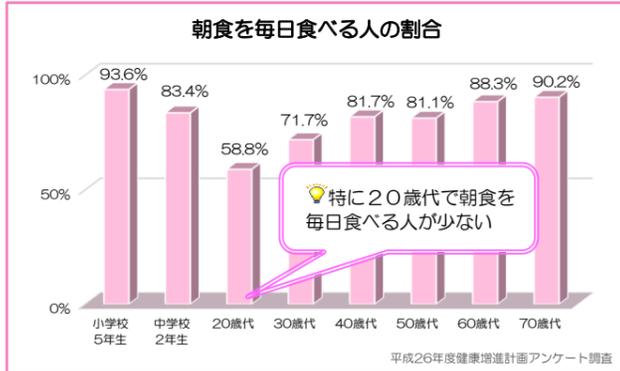


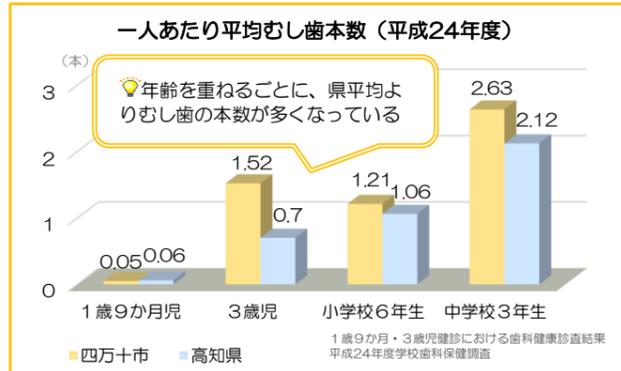
四万十市の健康課題

計画策定にあたって、健康や医療等に関する現状を整理するとともに、住民アンケートを実施し、四万十市の健康課題を抽出しました。

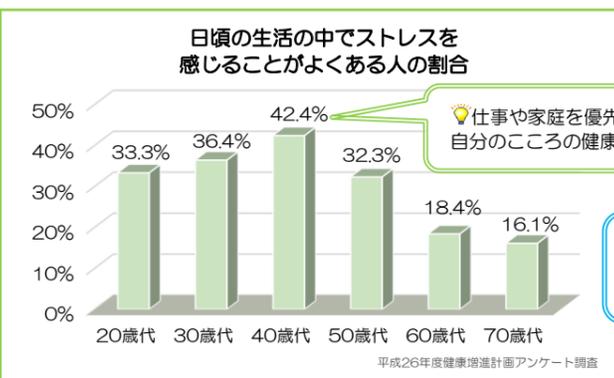
若い世代の食生活の乱れ



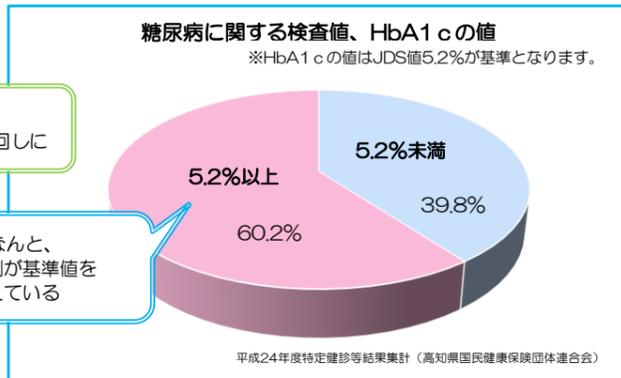
幼児期・学齢期のむし歯が多い



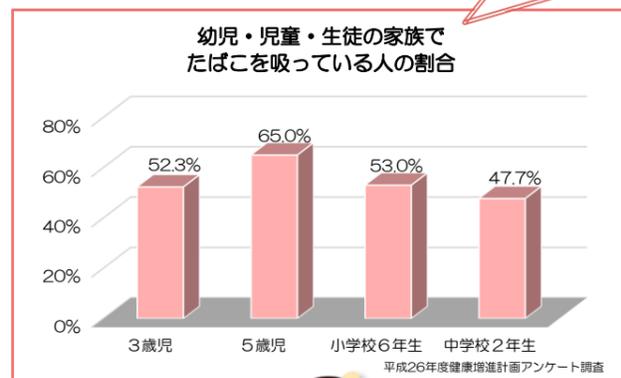
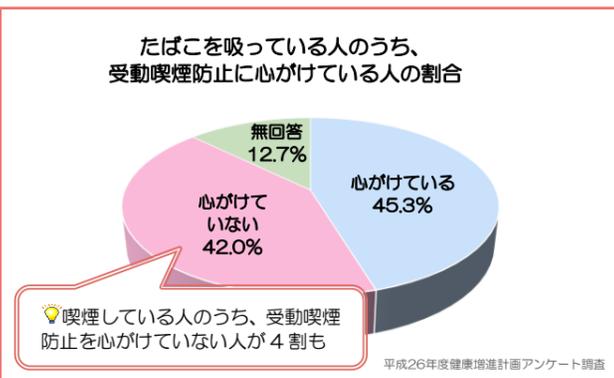
40歳代はストレスを感じている人が多い



糖尿病になる人の割合が高い



受動喫煙防止のための取り組み不足



健康づくりの基礎となるポイントは
みず・めし・うん・うん + 健診(検診)受診!



概要版

四万十市健康増進計画

(平成27年度～平成31年度)

四万十市では、市民の皆さんが心身ともに健康で充実した生活を送ることができるよう、「健康寿命」の延伸や生活習慣病などの一次予防に向けて家庭・地域・行政が力を合わせて取り組んで行くため、「四万十市健康増進計画」を策定しました。

取り組みの内容を、「たべる」「うごく」「いやす」「ふせぐ」の4つの分野に分け、「四万十市健康の秘訣12か条」を自分や家庭で取り組む目標として位置づけました。



四万十市

★四万十市健康の秘訣12か条★



たべる

おいしく楽しく食べて、元気なからだをつくろう

第1条 三食きちんと食べよう

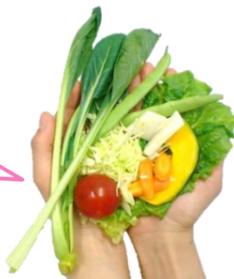
朝食をしっかり食べることが一日三食のリズムをつくる基礎となり、日中活動できるエネルギーを脳やからだに補給します。



第2条 主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう

野菜は1食小鉢2皿食べるようところがけましょう。

1食分の野菜の目安は、生野菜は両手に一杯、ゆでた野菜は片手に一杯



第3条 間食はダラダラ食べないようにしよう

間食のとり過ぎは三度の食事や、糖尿病などの生活習慣病に影響します。自分のからだに見合った量を知り、時間と量に気をつけましょう。

☆1日200kcal(板チョコ1/2枚、せんべい3枚程度)が目安です。



うごく

運動習慣を身につけよう

第4条 規則正しい生活リズムを身につけよう

朝は早めに起き、日中はからだを動かす、夜はからだを休めるなど、日頃から規則正しい生活リズムを意識していきましょう。

第5条 日頃から意識的にからだを動かそう

からだを動かすことは、気分転換や毎日の排便につながるほか、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防、認知症・転倒予防にもつながります。日常生活の様々な場面で運動を取り入れていきましょう。

☆1日の目安は、散歩2km、体操30分です。

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はからだの心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

これは毎朝、陽の光を浴びることでリセットされますので、体内時計を整えるためにも「早寝・早起き」が大切です。

「ちょっと」の距離なら車ではなく歩こう！
エレベーターではなく階段を使おう！



いやす

ストレスと上手につき合い、笑顔をふやそう

第6条 自分に合ったストレス解消法を見つけ、上手につき合おう

長いストレスや心身の疲労が続くと、心の病気や生活習慣病を引き起こす要因となります。自分のこころやからだの状態に関心を持ちましょう。

あいさつをしよう！
近所や地域で声をかけ合おう！

第7条 思いやり、感謝の気持ちをもとう

家族や周りの人に感謝の気持ちを持ち、言葉で伝えるように心がけましょう。声かけしあえる関係作りはこころの安定につながります。



ふせぐ

自分のからだを知り、生活習慣を見つめなおそう

第8条 お酒は適量に、週2日は休肝日を持とう

適量の飲酒は、ストレス解消や疲労回復などに役立ちますが、適量を超えた飲酒は、肝機能障害やアルコール依存症などにつながります。

☆1日1合程度(ビール500ml)が適量といわれています。

第9条 受動喫煙を防ごう

たばこの煙は、喫煙者だけでなく周囲の人も「受動喫煙」により、がんや心臓病、脳卒中など様々な病気にかかるリスクが高くなります。特に子どものいる家庭や公共施設、飲食店などでは分煙を心がけましょう。

第10条 食べたら歯みがきをしよう

しっかり噛んで食べ、食後は歯磨きをする習慣を持つことが大切です。

人が集まる場所での禁煙を推進しよう！

第11条 健診(検診)を受けよう

定期的に健診(検診)を受け、自分のからだの状態を知り、健診(検診)結果から自分のからだとうまく付き合う方法を見つけましょう。

第12条 「みず・めし・うん・うん」を心がけよう

毎日の生活の中で「水分(みず)・食事(めし)・排便(うん)・運動(うん)」の4つのポイントを意識し、普段の体調を整えることが健康を保つ秘訣です。日常生活の中で無理せず継続して取り組みましょう。

みず：血液のめぐりを良くする水分摂取

めし：身体をつくる栄養

うん：健康のバロメーターである排便

うん：筋肉をつくる運動

声をかけ合って健診(検診)を受診しよう！

